

Ritiro di pratica del 7° Lojong a Merigar East

Date : January 23, 2019

4-9 gennaio 2019



Fa caldo pur essendo gennaio, il 4. Non c'è segno di neve, come avevamo sperato, per questo ritiro del 7° Lojong, così possiamo più facilmente sognare di scioglierla. Sono arrivati molti partecipanti, molti dalla Bugaria, da Sofia e Varna. Siamo fortunati che i Varnéans abitano vicino al Gar – possono saltare in macchina ed essere qui in mezz'ora! Più vicino di Bucarest. Siamo riconoscenti a chi ha guidato da Sofia – per sette ore. Adrian è arrivato direttamente dalla Moldavia con un autobus notturno. Altri sono arrivati di Budapest, Ungheria. Due devoti giramondo si sono manifestati magicamente dalla France dopo averci chiesto che c'era qualcosa in programma al [Gar](#) nel periodo 4-9 gennaio, così. Zoli, l'istruttore di questo corso, appena arrivato di mattina dopo un lungo viaggio ha bevuto il caffè e abbiamo cominciato. Io sono più pigro del solito – la sera prima abbiamo mangiato insieme, tradotto abbiamo mangiato un delizioso piatto casalingo portato da Mihai e Ioan, bevuto alcool al fico che Stoyan ha manifestato e giocato a Duduk che ci ha regalato Dancho. La casa multifunzionale è calda, accogliente e ora che è piena sembra un alveare.

Ogni giorno pratichiamo di mattina Yantra Yoga, poi ci siamo allenati al kumbhaka e al 7°

Lojong per finire la sera con il Chöd e la Danza del Vajra. A volte la sera finivamo con un commedia proiettata sullo schermo da cinema improvvisato della casa, con le persone sedute sulle panche e sui tavoli, bevendo vino, circondati da termosifoni caldi. O come quella sera in cui abbiamo ginito la giornata con una festa spontanea – i nostri corpi felici di muoversi dopo essere stati seduti a lungo e aver dormito ed essere ancora contenti, pur non essendo riusciti a governare il kumbhaka minore. Il microfono rosso bluetooth di Zoli ci dava il ritmo.

Ci è piaciuto molto la combinazione di pratiche e spiegazioni, abbiamo fatto del nostro meglio, anche se alcuni di noi ha fatto meno, e smettere di essere più rilassati e presenti dalla testa ai piedi senza sforzo, anche durante queste importanti pratiche.

Ora siamo a metà del ritiro. Ha nevicato e il Gar è un enorme triangolo bianco. Alcuni di noi hanno voluto passare più tempo nella casa ed alcuni sono andati a nuotare nel Mar Nero o hanno provato il calore interno indossando solo una maglietta al ritorno al Gonpa. Mangiamo bene – ogni pasto è cucinato con amore da praticanti volontari ed è stata dura rispettare i limiti del nostro stomaco – specialmente di fronte alla torta di zucca. Dancho ha festeggiato il suo onomastico friggendo pesci e salsicce per tutti noi, abbeverati con il vino portato da Adrian dalla Moldavia e dalle allegre signore di Varna.

È l'ultimo giorno. I partecipanti hanno lasciato il Gar come api volate via per il polline. Magda ed io abbiamo pranzato con i pochi partecipanti rimasti. Non ha fretta, deve guidare per almeno 10 ore. Cerchiamo di recuperare e scambiarci le ultime impressioni prima che accada. E ora succede, la macchina attraversa il cancello aperto. Anche i cani sono tristi, non abbaiono nemmeno e nemmeno provano a masticare le tuore in corsa. La sensazione di vuoto è molto concreta, almeno per alcuni giorni prima che le nostre menti si riempino con altre cose.

Grazie a tutti per aver reso questo possibile.

Alexandru Anton



